

Artículo de revisión

El arte de la observación y empatía en la especialidad de psiquiatría. Luces y sombras

Teresa Guilera Lladós

Instituto de Investigación Biomédica de Lleida (IRBLleida); 2 Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario de Santa María. Lleida. Gestió de Serveis Sanitaris

Resumen

A diferencia de otras especialidades de la medicina, la psiquiatría se basa sobre todo en la observación clínica del paciente. Por lo tanto, para identificar la psicopatología es importante no solamente una formación teórica, sino que se deben desarrollar habilidades como la empatía y la observación del lenguaje no verbal. Sin embargo, es un arte que necesita perfeccionarse y entrenarse, sobre todo durante el período de formación especializada. Cuando existe un vínculo afectivo con el paciente y cuando un paciente está bajo tratamiento psicofarmacológico, las expresiones faciales observadas pueden interpretarse de forma errónea. El arte de la observación implica también, saber adaptar el tiempo de la mirada al paciente para evitar que se sienta amenazado. La observación es la base del método científico y la observación objetiva de la conducta es una de las herramientas más valiosas en la psiquiatría. Por tanto, proponemos adaptar la metodología de estudios observacionales previos para sistematizar la identificación de las emociones y expresiones faciales de los distintos trastornos psiquiátricos. De esta manera, mejoraría la calidad de la formación especializada, sobre todo en los profesionales con valores extremos de empatía.

Palabras clave: Empatía; Observación; Psiquiatría; Salud Mental

Abstract

Unlike other specialties of medicine, psychiatry is based principally on clinical observation of the patient. Therefore, to identify psychopathology, not only theoretical training is important, but also skills such as empathy and observation of non-verbal language must be developed. However, it is an art that needs to be improved and practiced, especially during the specialist medical training. When there is an emotional ties with the patient, and when a patient is under psychopharmacological treatment, the observed facial expressions can be misconstrued. The art of observation implies adapting the gaze time to the patient, to avoid feeling threatened. Observation is the basis of the scientific method, and objective observation of behaviour is one of the most valuable tools in psychiatry. Therefore, we proposed to adapt the methodology of previous observational studies to systematize emotions identification through facial expressions of psychiatric disorders. Thereby, it would improve the quality of specialized medical training, especially in professionals with extreme values of empathy.

Keywords: Empathy; Mental Health; Observation; Psychiatry.

El arte de la observación y empatía en la especialidad de psiquiatría. Luces y sombras.

El objetivo de la especialidad de la psiquiatría es el estudio, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los trastornos mentales. A diferencia de otras especialidades de la medicina, la psiquiatría se basa sobre todo en la observación clínica del paciente. Por lo tanto, para identificar la psicopatología en un paciente es importante no solamente una formación teórica, sino que se deben desarrollar habilidades como la empatía y la observación del lenguaje no verbal.

La entrevista psiquiátrica es el principal instrumento en la práctica psiquiátrica y está orientada a la obtención de datos fiables que permitan la realización de un diagnóstico. De esta manera se podrá decidir el tratamiento más efectivo para el paciente. Por este motivo, es importante observar su conducta y explorar sus emociones. La capacidad de observación permitirá identificar las emociones a través de la expresión facial, más allá del lenguaje verbal. Mientras que la habilidad empática del psiquiatra permitirá sentir lo que el paciente siente, para comprenderlo y poder responder con una emoción apropiada.

Los clásicos de la psiquiatría eran maestros de la observación, y a través de la fenomenología y la psicopatología clasificaban síntomas observables similares. Aunque el sistema actual de clasificación de los trastornos mentales proporciona descripciones claras de las categorías diagnósticas, parte de la riqueza en las descripciones de la psicopatología, se ha ido perdiendo en las últimas décadas. La observación es la base del método científico y la observación objetiva de la conducta es una de las herramientas más valiosas en la psiquiatría. Sin embargo, es un arte que necesita perfeccionarse y entrenarse, sobre todo durante el período de formación especializada.

Para profundizar en el estudio de la empatía es importante distinguir entre la empatía cognitiva, definida como la capacidad de reconocer lo que el otro piensa o siente ¹ y la empatía afectiva, es decir, la capacidad de sentir una emoción apropiada en respuesta a los pensamientos o sentimientos del otro ^{2, 3}. Entrenar la capacidad de observar permite mejorar la empatía cognitiva ⁴.

Si podemos identificar las emociones a través de las expresiones faciales, podremos ponernos en lugar del paciente, comprender su sufrimiento y predecir su conducta. Pero si no se aprende la capacidad de observar de forma sistemática, el resto de las habilidades sociales, como la empatía, no se desarrollarán de forma adecuada, y por lo tanto no se identificará de forma correcta la psicopatología que presenta un paciente.

Por otra parte, hay situaciones en las que las expresiones faciales observadas pueden interpretarse de forma errónea. Cuando existe un vínculo afectivo con el paciente, ya sea familiar o de amistad. O bien, en caso de prejuicios ideológicos o religiosos. En estos casos es recomendable dejar que otro compañero asuma el caso.

Asimismo, las expresiones faciales no son tan evidentes cuando un paciente está bajo tratamiento psicofarmacológico. Por lo tanto, en estos casos se recomienda valorar tanto el lenguaje verbal como el no verbal, y contrastar la información que obtengamos con familiares, antes de tomar decisiones importantes.

Según un estudio reciente, si el tiempo de contacto visual es demasiado largo el paciente se siente incómodo, e incluso pueden sentirse amenazados. Por ejemplo, en un paciente psicótico no es conveniente mantener continuamente el contacto ocular. Mientras que, si la mirada es demasiado corta, el paciente puede no sentirse escuchado y comprendido 5. Por tanto, el arte de la observación implica saber adaptar el tiempo de la mirada al paciente.

Observar con atención al paciente permite conocer sus necesidades y obtener información muy valiosa en el proceso terapéutico. Sin embargo, se recomienda no invadir su intimidad y confrontar las emociones que percibimos solamente si el paciente nos autoriza y nos permite profundizar en ellas.

Teniendo en cuenta que en la psiquiatría la observación clínica del paciente es la herramienta más valiosa que se posee, se recomienda fomentar este tipo de habilidades para ser capaces de percibir lo que siente el paciente, y de esta manera, poder responder de una forma adecuada y efectiva.

Se han llevado a cabo diferentes propuestas de intervención educativa para mejorar la empatía en estudiantes de medicina, entre ellas un taller teórico-práctico de privación sensorial 6. Estas propuestas podrían aplicarse también durante el período de formación especializada de psiquiatría, psicología y de otros profesionales de la Salud Mental.

Basándonos en los resultados de estudios previos, los profesionales con puntuaciones extremas de empatía tienen dificultades en la entrevista clínica. Cuando hay un nivel de empatía muy alto, las emociones observadas se sienten como propias, presentan ansiedad y conductas de evitación. En estos casos se recomienda modular la empatía afectiva, disminuyendo la ansiedad y ofrecer soporte en la elaboración de experiencias personales y profesionales. Mientras que cuando hay un nivel de empatía bajo, hay una dificultad para identificar las emociones, llegando a decisiones más basadas en protocolos y en tratamientos farmacológicos, que en las propias necesidades del paciente. En estos casos se recomienda mejorar la empatía cognitiva, aprendiendo a observar y a leer de forma sistemática las emociones básicas a través de las expresiones faciales 4.

Como proyectos de futuro nos planteamos adaptar la metodología de los estudios observacionales realizados en el medio educativo 7, a la realidad y singularidad de la psiquiatría. De esta manera se podría estudiar desde el punto tanto cuantitativo como cualitativo las emociones y las expresiones faciales de los distintos trastornos psiquiátricos, sistematizando la identificación de aquellas emociones que el lenguaje verbal no permite discriminar. Por tanto, este proceso de sistematización fortalecerá las luces y minimizará las sombras del difícil arte de la observación, y mejorará la calidad de la formación especializada, sobre todo en aquellos profesionales con valores extremos de empatía.

Bibliografía

- 1.- Baron-Cohen S, Wheelwright S. *The Empathy Quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences*. *J Autism Dev Disord* [Internet]. 2004 Apr; 34(2):163–75. Available from: <http://link.springer.com/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>
- 2.- Mehrabian, A, Eipstein N. *A measure of emocional empathy*. *J Pers*. 1972;40:525–43.
- 3.- Cox CL, Uddin LQ, Di Martino A, Castellanos FX, Milham MP, Kelly C. *The balance between feeling and knowing: affective and cognitive empathy are reflected in the brain's intrinsic functional dynamics*. *Soc Cogn Affect Neurosci* [Internet]. 2012 Aug;7(6):727–37. Available from: <https://academic.oup.com/scan/article-lookup/doi/10.1093/scan/nsr051>
- 4.- Guilera T. *Empatía en estudiantes de medicina: estudio psicométrico, biométrico, de evolución y propuestas de intervención psicoeducativa*. (Tesis Doctoral). Departamento de Medicina. Universidad de Lleida. Lleida. España. 2017 Available from: <http://hdl.handle.net/10803/457873>
- 5.- Binetti N, Harrison C, Coutrot A, Johnston A, Mareschal I. *Pupil dilation as an index of preferred mutual gaze duration*. *R Soc Open Sci* [Internet]. 2016 Jul 6;3(7):160086. Available from: <http://rsos.royalsocietypublishing.org/lookup/doi/10.1098/rsos.160086>
- 6.- Guilera, T., Batalla, I., Soler-González J. *Experimental empatía en estudiantes de medicina: deprivación sensorial*. *FEM*. 2016;19. Available from: www.fundacioneducacionmedica.org
- 7.- Castañer M, Camerino O, Anguera MT, Jonsson GK. *Kinesics and proxemics communication of expert and novice PE teachers*. *Qual Quant* [Internet]. 2013 Jun 18;47(4):1813–29. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s11135-011-9628-5>